Sport-Quali (Theorie)

Allgemeine Fragen

1. Nenne vier Ursachen von Ängsten im Sport!

2. Definiere den Begriff "Fairness"!

3. Nenne sechs Verhaltensweisen, die Fairness ausdrücken!

4. Nenne drei "Fairplay-Regeln"!

5. Erläutere den Unterschied zwischen **Kleinen** und **Großen** Spielen!

6. Welche Bedeutung hat das Aufwärmen?

7. Nenne zwei Maßnahmen, die zur Verhütung von Sportdauerschäden beitragen!

8. Kennzeichne eine Verstauchung!
   Welche Maßnahmen zur Ersten Hilfe sind zu treffen?

9. Kennzeichne einen Muskelkater!
   Welche Maßnahmen zur Ersten Hilfe sind zu treffen?

10. Kann Sport der Gesundheit schaden? Nenne drei Beispiele.

11. Was verstehst Du unter den Begriffen "Helfen" und "Sichern"?

12. Nenne verschiedene Maßnahmen zur Unfallverhütung in der Leichtathletik!

13. Nenne verschiedene Maßnahmen zur Unfallverhütung in den Sportspielen!

14. Nenne drei mögliche Konfliktpunkte beim Sport in der freien Natur!

15. Nenne drei Trendsportarten!

16. Wo und in welchem Jahr finden die nächsten Olympischen Spiele statt?

17. Wie heißt der amtierende Deutsche Meister im Fußball?

18. Nenne zwei deutsche Dartspieler!

19. Welche Formen der Kraft gibt es?

20. Wie hoch ist die Pulsfrequenz bei einem gesunden Menschen in Ruhe?

Fußball

1. Wie bereitet man sich auf ein Fußballspiel vor?

2. Worauf muss der Schiedsrichter bei der Ausrüstung der Spieler achten?

3. Was muss der Schiedsrichter vor Beginn eines Spieles überprüfen?

4. Welche Spielsysteme gibt es im Fußball?

5. Nenne vier allgemeine taktische Grundregeln.

6. Nenne vier Ballstoßarten.

7. Erkläre den Unterschied zwischen direktem und indirektem Freistoß.

8. Wann kommt ein Schiedsrichterball zur Ausführung?

9. Wann spricht man von einem Abseits?

10. Erläutere zwei Situationen, in denen die Abseitsregel aufgehoben ist.

Handball

11. Wie viele Spieler wirken beim Handball mit?

12. Was ist beim Auswechseln zu beachten?

13. Was versteht man unter dem Begriff "Torkreislinie"?

14. Was versteht man unter den Begriff "Freiwurflinie"?

15. Darf der Torwart den Torraum verlassen?

16. Welche Würfe können zum Torerfolg führen?

17. Was muss der Werfer beim 7m-Wurf beachten?

18. Was versteht man unter einem Stürmerfoul?

19. Welche Spielsituation kann einen Gegenstoß (Conter) auslösen?

20. Was versteht man unter einer 5 : 1 - Deckung?

Basketball

21. Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf?

22. Wann ist der Ball im Aus?

23. Wie wird eine Freiwurfaufstellung ausgeführt?

24. Wann spricht man von einem technischen Foul?

25. Was versteht man unter einem Doppeldribbling?

26. Was versteht man unter einem Sternschritt?

27. Welche Passarten gibt es beim Basketball?

28. Nenne drei Möglichkeiten den Ball im Korb zu versenken!

29. Erläutere die Begriffe: **Jump - Rebound – Dunking!**

30. Nenne drei Regeln des Streetbasketballs!

Volleyball

31. Mit welchen Körperteilen darf ein Spieler den Ball berühren?

32. Wann kann eine Mannschaft einen Punkt erzielen?

33. Welche Mannschaft ist Sieger eines Satzes?

34. Nenne verschiedene Zuspielformen!

35. Nenne drei Aufgabenarten!

36. Nenne die drei Phasen der unteren Aufgabe!

37. Wann spricht man von einem Aufgabefehler?

38. Wann darf der Ball das Netz berühren?

39. Wann darf nicht geblockt werden?

40. Erläutere das Spiel " Beachvolleyball "!

Gerätturnen

41. Welche Geräte werden im Wettkampf von Frauen und welche von Männern geturnt?

42. Was muss ein Turner beachten bevor er an ein Gerät geht?

43. Was musst Du beim Aufbau des Barrens beachten?

44. Nenne verschiedene Griffarten am Gerät!

45. Nenne die Bewegungsrichtungen an einem Gerät!

46. Nenne vier Sprungübungen beim Gerätturnen!

47. Wie unterscheidet man Hockwende, Hocke und Grätsche?

48. Nenne vier Übungsteile am Boden!

49. Erkläre am Beispiel " Hocke über den Kasten " die Begriffe **Sichern und Helfen**!

50. Nenne fünf Turngeräte und dazu jeweils einen Übungsteil!

Leichtathletik

51. Welche Weitsprungtechniken gibt es?

52. Wie wird die Weite am Sprung gemessen?

53. Welche Hochsprungtechniken unterscheidet man?

54. Welche drei Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden?

55. Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß!

56. Wann gilt ein Versuch beim Kugelstoßen als ungültig?

57. Nenne sechs verschiedene Laufdisziplinen!

58. Nenne fünf Laufdisziplinen, die in Bahnen gelaufen werden!

59. Auf welche Kommandos wird der Tief- und der Hochstart ausgeführt?

60. Welche drei Staffelformen kennst du?

Gymnastik und Tanz (nur für Mädchen!)

61. Welche Handgeräte werden bei Gymnastik und Tanz verwendet?

62. Welche Übungsformen gibt es mit dem Gymnastikball?

63. Nenne verschiedene Schwünge mit dem Reifen !

64. Welche Übungsformen gibt es mit dem Band?

65. Welche Fehler müssen bei Übungen mit dem Band vermieden werden?

66. Welche Tanzformen gibt es?

67. Welche Tanzfassungen unterscheidet man?

68. Nenne drei Aufstellungsformen für das folkloristische Tanzen !

69. Nenne sechs Arten von Begleitung, die es zum Tanz gibt !

70. Welche Taktarten gibt es bei Gymnastik und Tanz?

Schwimmen

1. Welche Punkte sind bei der Rettung eines Ertrinkenden zu beachten?

2. Wie lautet das Startkommando beim Schwimmen? Wie verhält sich dabei der Wettkämpfer?

3. Nenne die vier wichtigsten Baderegeln zur Vermeidung von Unfällen!

4. Nenne mindestens 3 Schwimmstile.

5. Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?

6. Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart?

7. Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts?

Prüfungsbestimmungen

1. Der/Die Prüfungsteilnehmer/-in wählt **eine** der folgenden **Mannschaftssportarten** aus.

   Mädchen: Basketball, Handball, Fußball oder Volleyball

   Jungen: Basketball, Fußball, Handball oder Volleyball

2. Der/Die Prüfungsteilnehmer/-in wählt **eine Individualsportart** aus.

   Leichtathletik oder Gerätturnen oder Schwimmen oder Gymnastik/Tanz

3. Der/Die Prüfungsteilnehmer/-in bearbeitet **die Sporttheorie schriftlich.**

Lösungen für die Allgemeinen Fragen

1. * Angst vor Blamage, * Angst vor Verletzung, * zu hohe Leistungsanforderungen, * Misserfolgserlebnisse.

2. Verhalten oder Handlungsweise, die z.B. Einhaltung der Sportregeln auch bei eigenem Nachteil, Verlieren können, ohne die Haltung einzubüßen, Mut, Ausdauer und Kameradschaft einschließt.

3. -sich entschuldigen, -den Armheben,-Beifall klatschen,-gratulieren,-einander die Hand geben, Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren, vor und nach dem Wettkampf Gegner freundlich behandeln

4. **Ich bin aufrichtig:** z.B. Ich bemühe mich, mit Anstand zu gewinnen und zu verlieren.
   Ich bin tolerant : z.B. Ich akzeptiere die Entscheidungen des Schiedsrichters
   Ich helfe : Ich kümmere mich auch um verletzte Gegner.

5. Bei den Großen Spielen gibt es international gültige Regeln.(Fußball,...)
   Bei den Kleinen Spielen kann man die Regeln verändern, wie man es möchte. (Fangspiele,...)

6. * Durchbluten und Dehnen der Muskeln, * Erlangen der Elastizität von Sehnen und Muskeln, * Vermeiden von Zerrungen und Rissen, * Erhöhung der Körperkerntemperatur

7. * Ausheilen von akuten Verletzungen, * Vermeidung falscher Techniken und Überbelastung

8. Verstauchung ist gewaltsames Auseinanderziehen der Gelenkflächen und Rückkehr in die Ausgangsposition, * Kälteanwendung, Hochlagerung und Ruhigstellung

9. Muskelkater entsteht durch Überlastung der Muskeln, vor allem bei ungewohnten Bewegungsabläufen, * Dehnungsübungen, Eismassagen, Lockerungsübungen, leichtes Bewegungstraining

10. * Übermüdung, * eigene Unvorsichtigkeit, * Überbelastung, *ungenügendes Aufwärmen

11. Helfen : Aktiver Eingriff durch den Partner in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird.
    Sichern: Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit der Übende vor Verletzungen bewahrt bleibt.

12. Ablegen von Schmuck; Sandgrube frei von spitzen Gegenständen; Laufbahn sauber und trocken; Wurfring saber und trocken; Aufwärmen; Anweisungen genau befolgen.

13. Schmuck ablegen; Aufwärmem; Bälle aufräumen; keine unkontrollierten Würfe oder Schüsse; Anweisungen befolgen.

14. Lärmbelästigung; Zerstörung von Pflanzen; Eindringen in Naturgebiete; Umweltverschmutzung

15. Inline-Skating; Skate- und Snakeboards; Snowboard, Beachvolleyball, Streetsoccer, Streetbasketball.

16. Im Jahr 2026 in Italien

17. Bayer 04 Leverkusen

18. Max Hopp – „The Maximiser"; Martin Schindler – „The Wall"; Gabriel Clemens – „Gaga"; Robert Marijanovic – „Robstar"

19. Maximalkraft; Kraftausdauer; Schnellkraft und Sprungkraft

20. 60 - 80 Schläge pro Minute

<u>Lösungen - Schwimmen</u>

1. *Wassertiefe, Uferbeschaffenheit, Strömung, Wellen, Temperatur*
2. *Langer Pfiff, auf die Plätze, kurzer Pfiff= Start. Beim langen Pfiff steigt der Schwimmer auf die erste Stufe des Startblocks, dann nimmt er auf dem Startblock die Startposition ein. Beim kurzen Pfiff Startsprung.*
3. *Nicht mit vollem Bauch, vorher abkühlen, lange Strecken nicht alleine schwimmen, sofort aus dem Wasser wenn man friert, nicht bei Schiffslinien, Nichtschwimmer nicht mit Luftmatratze*
4. *Freistil, Brust, Rücken, Delphin.*
5. *Armzug, Beinzug, Atmung.*
6. *Ausdauertraining, keine Gelenkbelastung, Wasserdruck ist Herz-Kreislauf anregend, gut für Körperwahrnehmung.*
7. *Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall - Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen - Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen - Abhärtung und Verbesserung der Organkraft - Hygiene praktizieren*

Lösungen : Fußball

1. Taktische Besprechung mit dem Trainer; Aufwärmen unter Berücksichtigung der Hauptmuskelgruppen; Schusstraining

2. Ein Spieler darf nichts tragen, was einen anderen Spieler verletzen könnte.

3. Platzverhältnisse; Tornetze; Spielausrüstung; Ball

4. 4-3-3- System; 4-4-2-System

5. Körper zwischen Mann und Ball; Keinen Ball springen lassen; Dem Ball entgegenlaufen; Keinen Ball vorbeilassen.

6. Innenseitstoß; Außenspannstoß; Innenspannstoß; Vollspannstoß;

7. **direkt:** Der ausführende Spieler kann direkt ein Tor erzielen.
   indirekt: Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn neben dem ausführenden Spieler noch ein zweiter (auch aus der Gegnermannschaft) den Ball berührt.

8. Bei einer Spielunterbrechung durch den Schiedsrichter ohne vorhergehendem Regelverstoß.

9. Wenn ein Spieler im Augenblick der Ballabgabe näher der gegnerischen Torlinie ist als der Ball und
   a) er sich in der gegnerischen Hälfte befindet
   b) zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft (Torwart und 1 Spieler) nicht ihrer Torlinie sind als er-"gleiche Höhe" gilt nicht als Abseits.
   c) der Ball von einem Mitspieler berührt oder gespielt wurde.
   d) der Ball nicht direkt vom Abstoß, Eckstoß, Einwurf oder Schiedsrichterball stammt.

10. Beim Einwurf; Abgabe innerhalb der eigenen Spielhälfte, Eckstoß

Lösungen Handball

11. 6 Spieler und 1 Torwart

12. * Auswechseln im Wechselraum; * Der Spieler muss vor dem Auswechselspieler das Feld verlassen haben.

13. Halbbogenlinie vor der Torlinie, die sowohl von Angreifern, als auch von der abwehrenden Mannschaft nicht betreten werden darf.

14. Die Freiwurflinie verläuft als gestrichelte Linie in einem bestimmten Abstand vor der Torkreislinie. Sie darf bei der Ausführung eines Freiwurfes von keinem Angriffsspieler übertreten werden.

15. Der Torwart darf den Torraum ohne Ball verlassen.

16. Alle Würfe können zum Torerfolg führen.

17. *Ausführung des Wurfes innerhalb 3 Sekunden nach Anpfiff des Schiedsrichters
*Ein Teil des Fußes hat ohne Unterbrechung am Boden zu bleiben
*Die 7-m Linie darf nicht übertreten werden.

18. Stürmer läuft, springt mit Kopf, Schulter oder Knie voraus in die Abwehr.

19. * Pass- oder Fangfehler des Gegners
* Abgeblockter Torwurf
* Regelverstoß der Angreifer in der Nähe des gegnerischen Torraums

20. 5 Feldspieler verteidigen an der Torkreislinie;
1 Feldspieler spielt vorgezogen und versucht den Spielaufbau des Gegners zu stören.

<u>Lösungen Basketball</u>

21. 2 Punkte, bzw. 3 Punkte

22. Wenn er einen Spieler, der im Aus ist, oder den Boden im Aus berührt.

23. 3 Spieler und 2 Gegenspieler

24. Missachtung der Ermahnungen oder Beleidigungen gegenüber den Schiedsrichtern

25. Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.

26. Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt.

27. * Beidhändiger Brustdruckpass; * Beidhändiger Bodenpass; * Überkopfpass;
* Handballpass.

28. * Standwurf; *Sprungwurf; * Korbleger; * Dunking

29. Jump: Springball**** Rebound: Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners.
Dunking: Versuchen, den Ball von oben in den Korb zu legen.

30. Gespielt wird 3 gegen 3 auf einen Korb, ohne Schiedsrichter, es können 1 oder 2 Punkte erzielt werden, usw.

Lösungen Volleyball

31. Ein Spieler darf den Ball ab der Gürtellinie aufwärts und mit dem Fuß berühren.

32. Bei jeder Aufgabe, wenn der Ball innerhalb des gegnerischen Spielfeldes zu Boden geht oder fehlerhaft gespielt wird.

33. Bei einem Punkteabstand von 25 oder höher bei einem Abstand von 2 Punkten

34. * oberes Zuspiel; * unteres Zuspiel; * untere Aufgabe; * oberes Zuspiel rückwärts; * Aufgabe von oben; * oberes Zuspiel im Sprung;

35. * untere Aufgabe; * Tennisaufgabe; * Sprung aufgabe;

36. * Grundstellung und Ausholen; * Schlagen; * Ausklingen der Bewegung,

37. Ball berührt das Netz; Ball geht in oder unter das Netz; Ball überquert das Netz außerhalb der Seitenstreifen; Aufgeber berührt den Ball mit 2 Händen; falscher Spieler führt die Aufgabe durch.

38. Der Ball darf das Netz nur während des Spiels, nicht bei der Aufgabe berühren.

39. Beim Aufschlag des Gegners

40. Spielfeldbelag: Sand; Spiel nach den Volleyballregeln, aber es wird nur zwei gegen zwei gespielt.

Lösungen Gerätturnen

41. **Frauen:** Boden---Stufenbarren---Pferdsprung---Schwebebalken.
Männer: Boden---Barren---Reck---Pferdsprung---Ringe---Seitpferd

42. * Gerätaufbau; * Sicherung durch Matten; * Hilfe-bzw. Sicherheitsstellung

43. **Eigenarbeit!!**

44. Ristgriff----Kammgriff----Speichgriff----Ellgriff

45. vorwärts---- rückwärts---- seitwärts

46. Grätsche, Hocke, Hockwende, Handstützüberschlag

47. **Eigenarbeit!!!**

48. Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle, Handstand, Salto; usw.

49. siehe allgemeine Fragen Nr. 30

50. Bock---Grätsche; * Boden---Rolle vorwärts; * Barren ---Oberarmstand; * Kasten---Hocke; * Stufenbarren ---hohe Wende; usw.

Lösungen Leichtathletik

51. Schrittweitsprung-----Hangsprung-----Laufsprung

52. Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand.

53. Scherensprung-----Wälzer-----Flop

54. Kugelstoß-----Ballwurf------Schleuderballwurf

55. Stoßkreis-----Balken-----Sektor (40°)

56. Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisringes; Verlassen des Kreises vor den seitlichen Verlängerungslinien; Werfen der Kugel; Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorenlinie.

57. 100 m, 200 m, 110 m Hürden, 400 m, 800 m, Marathon, 5000 m, usw.

58. 100 m, 200 m, 400 m, 110 m Hürden, 400 m Hürden,

59. **Tiefstart:** Auf die Plätze!--- Fertig!--- Startsignal!
Hochstart: Auf die Plätze!----------Startsignal!

60. Pendelstaffel-------Umkehrstaffel------Rundenstaffel

Lösungen Gymnastik und Tanz

61. Band---Reifen---Ball---Seil

62. * Werfen und Fangen; * Prellen; * Rollen; * Balancieren

63. * Hoch- und Tiefschwingen; * Schrägschwingen; * vor dem Körper schwingen; * Achter in verschiedenen Ebenen; * Schwingen im Stand/ Fortbewegung

64. * am Ort oder in der Bewegung; * Kreisen; * Schlangen; * Auf- und Abschwingen; * Spiralen;

65. * Körperberührung; * Umwickeln des Körpers; * Knotenbildung; * Knallen des Bandes;

66. * Freier Tanz (Improvisation); * Folkloristischer Tanz (Volkstänze); * Gesellschaftstänze (Walzer,Polka, Rock and Roll)

67. * Einhand-/ Zweihandfassung; * Unterarm-/ Oberarmfassung; * Hüft-, Schulter-, Butterfly-Fassung; * Kreuzfassung;

68. Kreis-, Gassen, Viereckaufstellung

69. Klatschen----Schnalzen----Stampfen----alle Arten von Trommeln----Schlaghölzer ----Schallplatte---Kassette---CD—

70. 2 / 4, 3 / 4, 6 / 8, 4 / 4 Takte